

INTERVIEW Ger Koek over risico Westerse leefstijl voor je lever

'Aanpassing leefstijl is echt nodig'

Het lichaamsgewicht van mensen neemt toe. Vroeger dachten artsen dat de invloed ervan op de lever niet zo groot was. Dit blijkt wel degelijk het geval.

Bij 25% van de wereldwijde populatie veroorzaakt de Westerse leefstijl Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD), zegt leverspecialist en onderzoeker Ger Koek, verbonden aan Maastricht UMC+ en de Universiteit van Maastricht. „Dit percentage neemt toe.“ Mensen met niet-alcoholische leververvetting worden de nieuwe golf patiënten die gaan overlijden aan de gevolgen ervan, voorspelt Koek. Hij luidt de noodklok als het gaat om overgewicht en obesitas. De énième remedie is leefstijlverandering.

NAFLD wordt voornamelijk veroorzaakt door te weinig beweging en de inname van te veel ongezonde vet- en suikerrijke voeding. Het is de meest voorkomende chronische leveraandoening en kan leiden tot een verlittekening van de lever, maar ook leverfalen en leverkanker veroorzaken. „Doordat de lever een grote reservecapaciteit heeft treden klachten van de lever laat op. Patiënten met leververvetting krijgen vaak eerder klachten van diabetes type 2, hart-

en vaatziekten. „Het is een ingewikkeld proces waarbij het lichaam als geheel betrokken is“, stelt Koek.

BMI

„Het hebben van een normaal BMI (Body Mass Index, verhouding lengte en gewicht, red.) is geen voorwaarde om geen vervetting van de lever te hebben. Zo kan er bij mensen met alleen te veel buikvet toch sprake zijn van leververvetting, vertelt Koek. Dit ontstaat vaker door het regelmatig drinken van gesuikerde dranken. „Steeds meer kinderen met overgewicht en obesitas die ongezonde dranken drinken en weinig bewegen krijgen een vervetting van de lever, stelt hij. „En ten gevolge hiervan ontstaan er bij kinderen diabetes type 2 en vaatziekten. Want suikers worden omgezet in vetten. Veel mensen weten niet dat ze NAFLD hebben en er wordt vaak niet op onderzocht. Momenteel wordt slechts een minderheid van de risicopatiënten geïdentificeerd en behandeld. De diagnose leververvetting en leververlittekening kan vrij gemakkelijk bepaald worden

met een FibroScan, waarvan er in Nederland zo'n dertig van in omloop zijn.“

Eén van die risicopatiënten is Marjolein Boomsma* (59). In mei maakte ze long-COVID mee. Via de huisarts werden 'dikke mensen' geselecteerd voor een onderzoek van Koek met de Fibroscan, om leververvetting te diagnosticeren. „Een geluk bij een ongeluk“, zegt Marjolein. „Anders was ik er nooit achter gekomen.“

129 kilo

Ze woog indertijd 129 kilo en werd via de huisarts al regelmatig gecontroleerd op cholesterol en haar bloedwaarden. „Ik ben een Bourgondiër, en misschien stak ik mijn kop ook wel in het zand, maar de klap kwam hard aan. Ik had veel vragen, en ben meteen begonnen met gezonde voeding. Ik weeg nu 116 kilo. Mijn volgende streven is 100 maar ik wil uiteindelijk een gezonde BMI.“ Marjolein wil feiten, zegt ze. „Als ik zoveel kilo afval, wat geeft dit voor resultaat?“

Wat heb je gedaan om af te vallen? „Ik ben gestopt met het eten van pasta en rijst. Brood beperk ik tot een paar boterhammen per week. Ik eet liever volkoren knäckebröd. Verder eet ik kip, vis, vles en salades en vooral veel groenten en fruit. Ik dronk vroeger veel limonade en cola zero. Nu heb ik

een fles water met citroen en munt in de koelkast staan.“ Verder drinkt ze koffie, verse munt- en gemberthee, want gemberthee is ontstekingsremmend. Wat at ze vroeger? „Ik had een enorme voorliefde voor Franse oude kaas en pasta. Ook at ik vaak dubbele porties. Als ik nu uit eten ga kijk ik van tevoren op internet op de menukaart. Per keer bekijk ik of ik het waard vind om iets te eten.“

Ze is erg gemotiveerd om haar gezonde eetgewoonten vol te houden. „Ik ben vreselijk geschrokken van de diagnose. Ik had nergens last van. Geen diabetes, geen hart- en vaatziekten. Alhoewel de laatste cholesteroluitslag niet goed was.“

Toen ze een hond had bewoog ze regelmatig. Na zijn overlijden niet meer en vlogen de kilo's eraan. Marjolein doet nu aan kracht- en conditietraining en wandelt in het bos. „Het gaat allemaal om bewustwording“, zegt ze. „Ik had nooit gedacht dat ik een vervette lever zou hebben. Maar ik hou het vol omdat ik weet dat ik hiermee het tij kan keren. Ik voel me zelfverzekerd en het geeft een stimulans aan mijn zelfbeeld dat ik dit kan.“

Voorkomen

Er zijn op dit moment geen medicijnen voor NAFLD. Voorkomen is nog altijd beter dan genezen, vindt

„Misschien stak ik mijn kop ook wel in het zand, maar de klap kwam hard aan“

Koek. Er is zelf iets aan te doen. Leefstijlverandering. „Eet en drink na acht uur 's avonds geen calorierijk eten en dranken meer. Het lichaam kan de energie niet meer verbranden en dus wordt het opgeslagen. Beweeg genoeg. Zodat de energie die je verbrandt in balans is met wat je eet. Frisdranken zijn ongezond en zou je moeten vermijden.“

Hij beseft dat dit veel eigen verantwoordelijkheid van de patiënt vraagt. „Dit is écht de kern van de behandeling“, zegt hij, en licht toe: „We hebben een onderzoek gedaan naar eventuele leverontsteking bij twintig patiënten die een maagverkleining ondergingen omdat zij ernstige obesitas hadden. Uit de literatuur was bekend dat dertig

procent van de personen met leververvetting een ontsteking met verlittekening hebben. Bij alle twintig namen we een leverbiopsie af en constateerden we wel leververvetting, maar géén ontsteking. We begrepen er niets van. Wat bleek? Hun behandelend arts zette ze zes weken voor de operatie op een streng caloriearm dieet. De lever was wel aangedaan, maar niet ontstoken. Zo zie je maar, aanpassing van het voedingspatroon helpt écht. Vijf procent afvallen geeft al een significante verbetering.“

Happi Lever app

Om de patiënt zijn eigen gezondheid beter te laten managen start Koek binnenkort met een onderzoek met behulp van een app, de Happi Lever app. Deze alles-in-1 app geeft de mogelijkheid regie te nemen over het verbeteren van de gezondheid ten aanzien van leververvetting. Door registratie van de calorieën die de patiënt eet en de hoeveelheid stappen hij loopt krijgt hij inzicht in de leefstijl. Met de achtergrondinformatie in de app en inzicht in de leververlittekening in de app, kan de patiënt bewuster omgaan met de rol die de lever speelt en zijn levergezondheid. Daarnaast is er via de app medicatie te bestellen dat gratis wordt thuisbezorgd en kan hij zijn medische afspraken bijhouden.

„5% afvallen geeft al een significante verbetering“

Koek: „Het is best lastig om de leefstijl aan te passen. Het is ook de bedoeling dat mensen structureel goed voor zichzelf zorgen. Om te veranderen kun je stap voor stap eetwissels maken, want acuut alles veranderen is lastig vol te houden. Met de Happi Lever app ondersteunen we patiënten hierin. Het gebruik van digitale middelen werkt vaak motiverend in inzicht gevend. De app bestaat al in een hiv-, dermatologie- en huidvariant.

De app is gratis te downloaden via www.happiapp.nl

Susan Rozemeijer

*Marjolein Boomsma is een gefinancierde naam. Haar echte naam is bekend bij de redactie.

COLUMN

Hoofd en lijf

We leven in een maatschappij waar we voornamelijk vanuit het hoofd werken. Kennis is macht en we hechten veel waarde als iemand ergens veel van af weet. Doordat we ons zo focussen op onze gedachten en die te volgen zijn we verder van ons lijf af gaan staan. We zijn minder gaan luisteren naar de signalen die ons lichaam geeft, het hoofd is voornamelijk aan het woord. Terwijl er zoveel informatie in het lijf verborgen is.

Onlangs begon een deelnemer een traject bij mij. Ze wilde meer rust en ruimte in haar hoofd en wilde leren om naar het lichaam te luisteren. Deze dame van middelbare leeftijd was altijd heel sportief. Ze heeft op hoog niveau gedanst, geturnd en heeft de laatste jaren veel gedaan aan kickboksen. Haar lichaam heeft altijd in dienst van haar gestaan. Alles wat ze vroeg, nog meer trainen, nog meer uitputting, het lichaam deed het allemaal. Je voelt hem aankomen: ze viel uit. Het lichaam was op, wilde niet meer. Daarom deed ze jaren daarna niets meer. Want als ze weer ging hardlopen, verwachtte ze van het lichaam hetzelfde als ze altijd gedaan had. Maar dat kon helemaal niet. Gevolg: frustratie tijdens het sporten waardoor ze uiteindelijk helemaal niet meer bewoog. Daar werd ze geen beter mens van. Ze voelde zich ellendig en rusteloos, maar durfde niet te gaan bewegen. Want: niets was goed genoeg.

Tijdens een van ons eerste trainingen vroeg ik haar welke emoties ze wel eens ervoer tijdens het sporten. Ze noemde angst, vertrouwen, trots, maar ook vermoeidheid, boosheid en frustratie. Ik vroeg haar vervolgens om tijdens onze training deze emoties te gaan ervaren. Dit deed ik door haar een zware oefening te laten doen en haar na 30 seconden te vragen wat ze voelde. En wat denk je? Ze zat alleen maar in die frustratie. Ze zat keihard te vechten op dat veld om maar door te gaan. Dat was niet te doen. Uiteindelijk moest ze ook stoppen. Haar hoofd, haar gedachten trokken haar als het ware naar beneden. En ze ervoer met het lijf hoe zwaar dat was.

Toen ik haar vroeg hoe de oefening voor het lijf was, zei ze: goed genoeg. Ze voelde haar spieren, ze was vermoeid en het was goed zo. Maar dat hoofd 'vond daar wat van'. Die vond dat ze maar door en door moest gaan. Terwijl dat haar niet dichterbij haar doel bracht, want uiteindelijk moest ze stoppen omdat ze 'gebukt' onder die gedachten ging.

Door deze oefening leerde de deelnemer naar haar lijf te luisteren. Even niet naar de 'gedachte-machine' die maar nooit stopt. Maar stil te staan om te horen: het is goed zo.

JULIËTTE VAN EETEN

Juliëtte van Eeten (37) uit Sassenheim is bewegingscoach en personal trainer en begeleidt mensen naar een fitter, vitaler en gezonder leven.



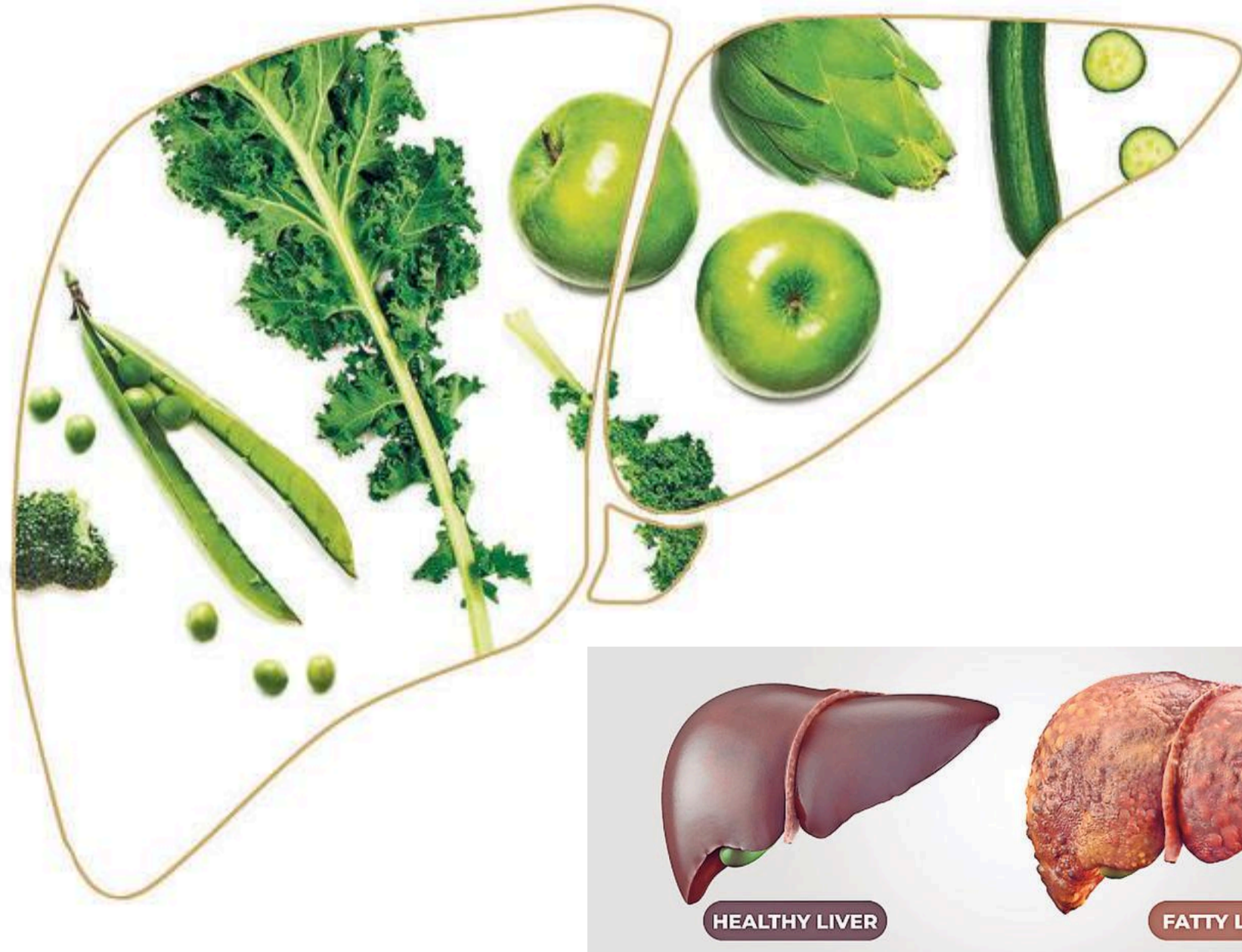
Belangrijk orgaan

De lever is een belangrijk orgaan en met name belangrijk voor de verwerking en afvoer van afvalstoffen, productie van belangrijke eiwitten, verwerking en opslag van energie.

De lever is goed in staat om het teveel aan energie op te slaan voor slechtere tijden, denk aan een periode van ziekte. Vet is de beste manier voor opslag van energie, en wordt uit het voedsel gehaald tijdens de vertering in de darmen. Maar ook koolhydraten worden omgezet naar vet. Dus het eten van veel koolhydraten en ongezonde vetten beïnvloedt ons gewicht.

Opslag van vet vindt plaats onder de huid, bij organen maar vooral in de buik en de lever. Insuline, gemaakt door de alvleesklier, speelt een belangrijke rol bij de opslag van vetten. Op een bepaald moment wordt het buikvetweefsel minder gevoelig voor insuline (insuline resistentie) zodat de cellen minder vet kunnen opnemen. Er is dus méér vet in de bloedbaan dan wordt verwerkt en opgenomen in de lever. Omdat het vetweefsel geïrriteerd is geraakt door de overmaat aan vetopslag, ontstaat een ontsteking. Hierdoor komen ontstekingsstoffen in het bloed terecht die samen met het teveel aan vetten in de bloedbaan bijdragen aan het ontstaan van vetopslag in bloedvaten. Resultaat is aderverkalking.

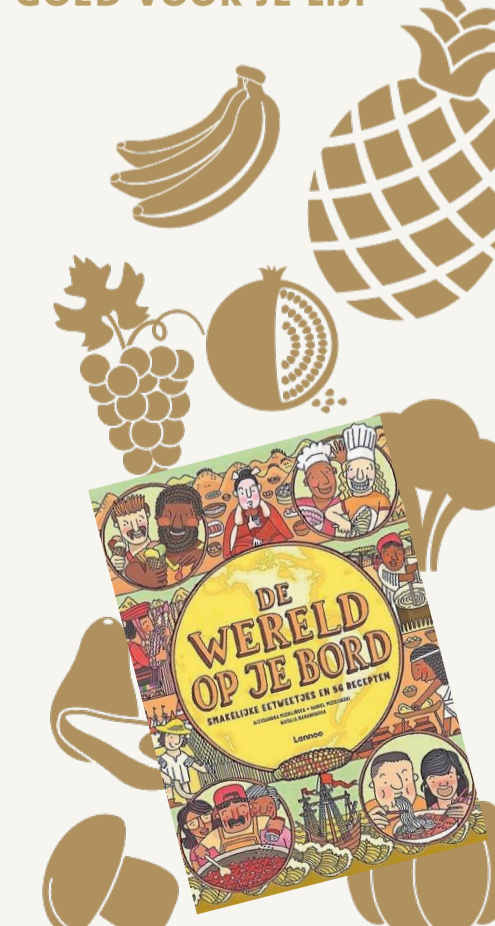
Dit proces verloopt langzaam en duurt jaren. Door het teveel aan vetopslag in de levercel is de functie verstoord en kunnen afbraakproducten, schadelijke vetten en medicamenten minder goed worden verwerkt. Hierdoor kan er een chronische ontsteking van de lever ontstaan met gevaar voor littekenvorming. Alles tezamen leidt NAFLD dus niet alleen tot een leverziekte, maar vooral ook tot beschadiging aan meerdere organen.



ILLUSTRATIE HEDSKE VOCHTELOO/FOTO GETTY IMAGES

Links een gezonde lever en rechts een vervette lever.

GOED VOOR JE LIJF



Smakelijke eetweetjes uit allerlei landen

Als volwassene denk je in eerste instantie bij het doorbladeren van 'De wereld op je bord': 'Oei, wat een druk en onoverzichtelijk boek'.

Maar kinderen vinden het juist vaak heerlijk dat een boek een soort ontdekkingstocht kan zijn. Bovendien zijn de teksten bij de bijzondere illustraties van Natalia Baranowska kort en duidelijk. In dit boek wordt uitgelegd hoe voedsel en de geschiedenis, cultuur en natuur van een land met elkaar verbonden zijn.

Denk maar eens aan de bekende döner kebab, die ooit door de Ottomanen uitgevonden werd. De döner werd hier bekend nadat Turkse immigranten, die naar Duitsland kwamen, in dat land geen geld hadden voor een duur restaurant en dus een simpel, goedkoop eetuisje begonnen, waar de döner werd geserveerd.

En de sushi uit Japan? Toen er nog geen koelwagens voor verse vis bestonden, werd de vis geppekeld en daarna afgedekt met rijst. Zo ontstond uiteindelijk de sushi.

Hanneke van den Berg
Aleksandra Mizielinska en Daniel Mizielinski: 'De wereld op je bord'. Uitg. Lannoo, €25,99

